

Stare con il cavallo senza pensarci

Dobbiamo imparare a stare con il cavallo senza doverci pensare e unendoci istintivamente al suo movimento



Quando siamo a diretto contatto con il cavallo e ci uniamo al suo movimento diventiamo un tutt'uno con lui. Marco Pagliai e Oliver.

Un aspetto molto importante nel lavoro in sella è quello di riuscire a fare le nostre richieste sempre con leggerezza senza essere 'inquinati' dalle nostre perdite di equilibrio. Un buon obiettivo da porci è

quello di arrivare ad avere un assetto morbido in completa sintonia con il nostro cavallo e questo significa che nel momento in cui non ci sono richieste in atto, il nostro corpo non deve contrastare in nessun modo i movimenti, l'andatura e l'energia del

cavallo, nello stare con lui in sintonia, senza dare pressioni discordanti. Il nostro corpo deve imparare a stare con il cavallo senza doverci pensare. A questo possiamo arrivare solamente prestando inizialmente molta attenzione per

arrivare piano piano a farlo diventare del tutto naturale. Gradualmente il nostro corpo riuscirà a diventare indipendente nell'assecondare i movimenti del cavallo. Mi tornano sempre in mente un esempio che faceva sempre un istruttore: 'le prime

Alla lunghina senza le mani sulle redini impariamo a sentire il movimento del cavallo e a unirci a esso senza tensioni.

volte che guidiamo la macchina siamo obbligati a fare attenzione a moltissime cose: il freno con un piede, l'acceleratore con l'altro, la frizione prima di cambiare, impostare la curva, girare delicatamente ecc. Poi, come per magia, dopo poco tempo ci ritroviamo a guidare spensierati facendo quelle azioni che inizialmente risultavano così complicate con una facilità e un'autonomia impressionanti, quasi come se il corpo gestisse tutto istintivamente lasciandoci liberi di pensare ad altro. Questo deve succedere anche quando siamo in sella: il nostro corpo segue e vive il movimento del nostro cavallo, liberandoci la mente dallo 'stare a cavallo' per concentrarci sul 'sentire il cavallo' dandoci la possibilità di stare più attenti e pronti a eventuali richieste o quant'altro.

IL PASSO È IL PRIMO PASSO

Il passo è l'andatura più difficile e a noi è utilissima per sviluppare questa sensibilità di sentire il cavallo. Quando siamo in sella, rilassiamoci e cerchiamo di sentire e assecondare con il bacino ogni movimento del cavallo. Cerchiamo di unirci a questo movimento senza farci 'trascinare' e senza 'spingere o forzare', stando cioè insieme, cercando di unirsi al cavallo in un movimento unico.

Ci troveremo a oscillare il bacino in avanti e indietro. Ogni volta che andiamo in avanti il cavallo va in appoggio con uno degli arti anteriori, quando torniamo indietro vuol dire che va in appoggio un arto posteriore. Il nostro movimento in



Al passo il cavallo muove un piede per volta e tutta la sua colonna vertebrale, dalla nuca alla coda, oscilla in senso verticale e orizzontale



Una volta che abbiamo imparato a sentire il passo del cavallo alla lunghina, possiamo procedere da soli continuando ad accompagnare le oscillazioni del cavallo e ad assecondarle con il bacino.



EQUILIBRIO
Un buon esercizio per mettere alla prova il nostro equilibrio e la nostra capacità di unirvi al cavallo è quello di lasciarci sfilare le redini e, senza alcun supporto delle mani, restare sull'inforchatura. Se riusciamo a stare sollevati in equilibrio abbiamo superato la prova, in caso contrario abbiamo ancora molto da fare...

Un esercizio per tutti

Un esercizio molto utile è quello di cercare di trovare quei movimenti in armonia con il movimento del cavallo riuscendo a rendere ogni parte del nostro corpo indipendente dal resto. Come ad esempio un braccio: cercando una sintonia/sincronia tra il mio corpo e quello del cavallo, proviamo a togliere da quel coinvolgimento il nostro braccio e a mettere una mano al fianco oppure a salutare una persona a piedi o ancora a lasciarci scorrere le redini fino a tenerle per la fibbia. Ci accorgeremo che pensando al saluto o alla mano al fianco, il resto del nostro corpo, fino ad allora in movimento con il cavallo, perderà la sua sincronia o peggio ancora ci fermeremo del tutto. Il nostro 'stare insieme' al cavallo deve diventare autonomo dandoci la libertà di fare quello che vogliamo quando vogliamo rimanendo però in armonia con il nostro cavallo. Ci accorgeremo di come un esercizio così semplice possa essere così complicato.



Un ottimo esercizio per imparare a sentire il movimento del cavallo è rappresentato dal passaggio delle barriere a terra al trotto. Nel superarle, infatti, il cavallo marca il movimento flettendo ed elevando gli arti.

Ogni movimento, ogni situazione in cui ci troviamo con il nostro cavallo devono essere accompagnati dal nostro corpo elastico



Viaggio nella mente dei cavalli...

Marco Pagliai è nato a San Marcello Pistoiese il 29 aprile 1979. Istruttore e addestratore, Marco ha affinato sempre più le sue qualità di uomo di cavalli sensibile e attento a comprendere le primarie esigenze dei cavalli. Dalla sua esperienza è nato Addestramento Etologico, fondato sulle leggi dell'etologia nell'assoluto rispetto del cavallo e della sua natura. Addestramento Etologico e il Dipartimento di Scienze Veterinarie dell'Università di Pisa, nella figura del prof. Paolo Baragli, collaborano allo sviluppo di progetti di ricerca, divulgazione scientifica e formazione per approfondire ed evolvere l'addestramento del cavallo in funzione della sua natura.

La sede del centro di Addestramento Etologico di Marco Pagliai è l'ASD Ci Pelliccia di San Marcello Pistoiese (PT). Marco Pagliai e Paolo Baragli sono autori del libro 'Cavalli allo specchio. Viaggio nella mente dei cavalli per conoscerli, addestrarli e gestirli in scuderia' con il patrocinio dell'Università di Pisa (Pisa University Press).

INFORMAZIONI

Per conoscere i corsi, gli stage e i programmi di Addestramento Etologico consultare il sito internet www.addestramentoetologico.it oppure scrivere a info@addestramentoetologico.it

avanti sarà una volta leggermente verso destra e la volta successiva leggermente verso sinistra a seconda di quale anteriore va in appoggio. Inoltre al passo abbiamo anche il basculamento dell'incollatura e così ogni volta che il cavallo appoggia un arto anteriore il suo collo si solleva venendo verso di noi per poi riabbassarsi subito dopo per agevolare l'ingaggio del arto posteriore opposto. Quando montiamo mantenendo un contatto con le redini, se il nostro corpo non segue tutti questi movimenti è chiaro che la pressione che diamo alla bocca del cavallo è molto discontinua e altalenante provocando oltre che un fastidio inutile anche incomprensioni con il nostro amico. Seguire il movimento e fare le richieste inserendole nella dinamica di quel movimento è uno degli aspetti



Il primo passo per acquisire sensibilità e tatto è quello di relazionarsi con il cavallo da terra.

più difficili da sviluppare. Ad esempio: se ci troviamo al passo e chiediamo semplicemente una volta a destra tramite la redine diretta, la nostra mano durante la richiesta, dovrà seguire il movimento dell'incollatura per non rischiare di rallentare il cavallo durante la volta. Così non sarà più un semplice 'tirare' ma dovrà diventare invece un 'accompagnare'. Lavorando sullo sviluppo di questa nostra sensibilità arriveremo a sentire come la nostra variazione di movimento influenza il movimento del cavallo stesso. Come pretendiamo di mettere in equilibrio un cavallo se non lo sentiamo? Dobbiamo dedicare, tempo, attenzione e pazienza ma il risultato sarà strabiliante e fondamentale per fare un grande salto di 'qualità equestre'.

Marco Pagliai